

Embarazo y Ejercicio: Una Mezcla Saludable

Hacer ejercicio regularmente ayuda al corazón, a la mente y a todo el cuerpo a estar sano. Además, ayuda a prevenir problemas de salud como enfermedades cardíacas, presión alta, diabetes, problemas de los huesos, ansiedad y depresión. Para muchos, el ejercicio es una parte fundamental de la vida cotidiana. Es importante saber que la mayoría de las mujeres pueden continuar haciendo ejercicio durante su embarazo.

Cuando usted está embarazada, el mantenerse en forma y controlar cuidadosamente su aumento de peso es importante. Aunque antes no haya tenido un programa de ejercicio, trate de aumentar su actividad física cada día. Antes de comenzar un programa de ejercicio, recuerde consultar con su doctor o clínica. Las actividades diarias como aspirar la casa, tender la cama, cuidar el jardín, y caminar pueden ser provechosas para usted. Solamente 10 minutos de actividad, tres veces al día, pueden ser muy beneficiosos para su salud. El ejercicio durante su embarazo también tiene sus recompensas - ayuda a aliviar malestares comunes del embarazo como constipación y dolor de espalda, y además le ayuda a fortalecer su cuerpo en preparación para el parto.

Recomendaciones

Una vez que su doctor o clínica le haya dado el visto bueno a su plan de ejercicio, recuerde las siguientes recomendaciones:

- Tome muchos líquidos antes y durante el ejercicio.
- No haga ejercicio al aire libre durante días calurosos.
- El caminar, nadar, y montar bicicleta fija son algunos ejercicios seguros para mujeres embarazadas.
- Haga ejercicio regularmente por lo menos tres veces a la semana.
- Evite hacer ejercicio acostada sobre su espalda después de su primer trimestre, y estar parada sin moverse por largo tiempo. Ambos pueden reducir el fluido de sangre hacia el útero.
- Deje de hacer ejercicio cuando se sienta cansada.
- Consulte a su doctor o clínica acerca de una dieta adecuada.
- No deje que su cuerpo reciba tanto calor, especialmente en el primer trimestre. Evite tomar baños de aguas termales, calientes, o saunas.

Evite estos ejercicios

Si usted no está segura si puede hacer algún ejercicio en específico, consulte con su doctor. Usted debería evitar hacer ejercicios en los que pueda caerse o lastimarse. Como por ejemplo:

- Esquiar en el agua
- Bucear
- Pasear en coches de nieve



- Montar a caballo
- Esquiar

No todas las mujeres embarazadas deben hacer ejercicio

Es importante recordar que no todas las futuras mamás deben hacer ejercicio. Evite hacer ejercicio durante su embarazo si:

- Ha tenido un parto prematuro (antes de tiempo) en un embarazo anterior.
- Tiene complicaciones en su embarazo.
- Le han informado que tiene problemas de desarrollo fetal.
- Tiene un historial de problemas médicos como presión alta, diabetes, enfermedades cardíacas o de la tiroides.

Cuando dejar de hacer ejercicio: Reconozca las señales de advertencia

Usted debería dejar de hacer ejercicio inmediatamente y llamar a su doctor o clínica, si tiene los siguientes síntomas:

- Falta de respiración
- Mareos
- Dolores de cabeza
- Debilidad de los músculos
- Náusea
- Dolor o tensión en el pecho
- Contracciones del útero
- Sangrado de la vagina

*Fuente: March of Dimes, **mama magazine**, 1998*



Números de teléfono importantes que le pueden dar información sobre cuidado prenatal, apoyo y referencias.

Centro de Recursos de March of Dimes	1-888-MODIMES
<u>Sur de California</u>	1-213-637-5050
<u>Norte de California</u>	1-916-922-1913

O consulte su directorio de teléfonos local para el centro más cercano a usted.

